

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
1	金	牛乳 五目おこわ 春雨スープ 竹輪の磯辺揚げ	牛乳 焼き豚 ベーコン 豆腐 竹輪 青のり	米 もち米 ごま油 米油 小麦粉	人参 竹の子 干し椎茸 ごぼう コーン にんにく 生姜 チンゲン菜	597 21.8
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	牛乳 ご飯 さんまの生姜煮 むらも汁 野菜の磯香あえ	牛乳 さんま 鶏肉 たまご 豆腐 焼きのり	米 砂糖 でん粉	生姜 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ ほうれん草	670 27.0
8	金	牛乳 ご飯 ハンバーグ(豆腐入り) キャベツのソテー なすとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たまご ベーコン 油揚げ わかめ	米 パン粉 じゃがいも 米油	トマトピューレ 人参 キャベツ コーン ねぎ なす 玉ねぎ しめじ アスパラガス	652 25.4
11	月	牛乳 ご飯 いかチリソース 野菜の生姜醤油あえ たまごとコソンのスープ	牛乳 いか たまご ベーコン	米 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ コーン もやし	640 24.1
12	火	牛乳 ひじきご飯(大豆入り) 果物 いわしのつみれ汁	牛乳 ひじき 油揚げ いわし みそ	米 米油 砂糖 でん粉 さといも	人参 こんにゃく 干し椎茸 果物 グリーンピース 大根 生姜 ねぎ	590 21.8
13	水	牛乳 ナン チリコンカン コーンポテト 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 ウィナー 鶏肉	ナン バター 米油 じゃがいも 小麦粉	にんにく トマトピューレ 人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム コーン 果物	631 26.5
14	木	牛乳 グリンピースご飯 カレー肉じゃが 野菜のごま酢あえ 果物	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 もち米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	グリーンピース 人参 玉ねぎ こんにゃく 小松菜 キャベツ にんにく 生姜 いんげん 果物	636 22.0
15	金	牛乳 ビビンバ わかめスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 米油 ごま 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ぜんまい たけのこ 小松菜 ねぎ	616 24.4
18	月	牛乳 ご飯 魚の照り焼き 豚汁 もやしの辛み炒め	牛乳 まかじき 豚肉 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	ねぎ 人参 大根 ごぼう こんにゃく もやし 野沢菜 コーン	586 30.4
19	火	牛乳 四川豆腐丼 果物 華風きゅうり	牛乳 豚肉 とうふ	米 米油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸 竹のこ チンゲン菜 きゅうり 果物	613 23.8
20	水	牛乳 ガーリックトースト ボルシチ(豆入り) 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	ソフトフランスパン 米油 じゃがいも 小麦粉	パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん 果物	619 24.3
21	木	牛乳 ご飯 青のりポテト 野菜スープ 蒸し鶏のハンパソソース	牛乳 鶏肉 青のり ベーコン	米 砂糖 米油 ごま ごま油 バター じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん しめじ	633 22.6
22	金	牛乳 千草うどん 大学いも 果物	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん 米油 砂糖 ごま 水あめ さつまいも	にんじん 干し椎茸 たけのこ 大根 ねぎ 小松菜 果物	660 21.0
25	月	牛乳 きび入りゆかりご飯 焼きししゃも 肉豆腐 オクラのおかかあえ	牛乳 豆腐 豚肉 ししゃも かつお節	米 米油 焼きふ でん粉 砂糖	ねぎ 人参 玉ねぎ しらたき えのきたけ 竹のこ にんにく 生姜 オクラ もやし	636 31.3
26	火	牛乳 ジャンバラヤ 果物 ポテトスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウィナー ベーコン	米 米油 じゃがいも	グリーンピース 人参 玉ねぎ コーン コーン トマトピューレ キャベツ ピーマン 果物	576 18.5
27	水	牛乳 ココアパン ツナのチーズローフ パセリスープ ミニトマト	牛乳 ツナ チーズ たまご ベーコン	ココアパン 米油 パセリ じゃがいも パン粉 マヨネーズ	ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン ミニトマト	657 26.7
28	木	牛乳 ご飯 かつおのカレー揚げ 五目スープ 大根の甘酢漬	牛乳 かつお 豚肉	米 米油 でん粉 砂糖 春雨	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たけのこ もやし	649 29.8
29	金	牛乳 キャロットライス うずらたまごの煮つけ しめじと白菜のクリームスープ 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン うずらたまご	米 ごま油 砂糖 バター ごま じゃがいも ごま油 小麦粉	にんじん しめじ 白菜 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 果物	672 20.6

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。